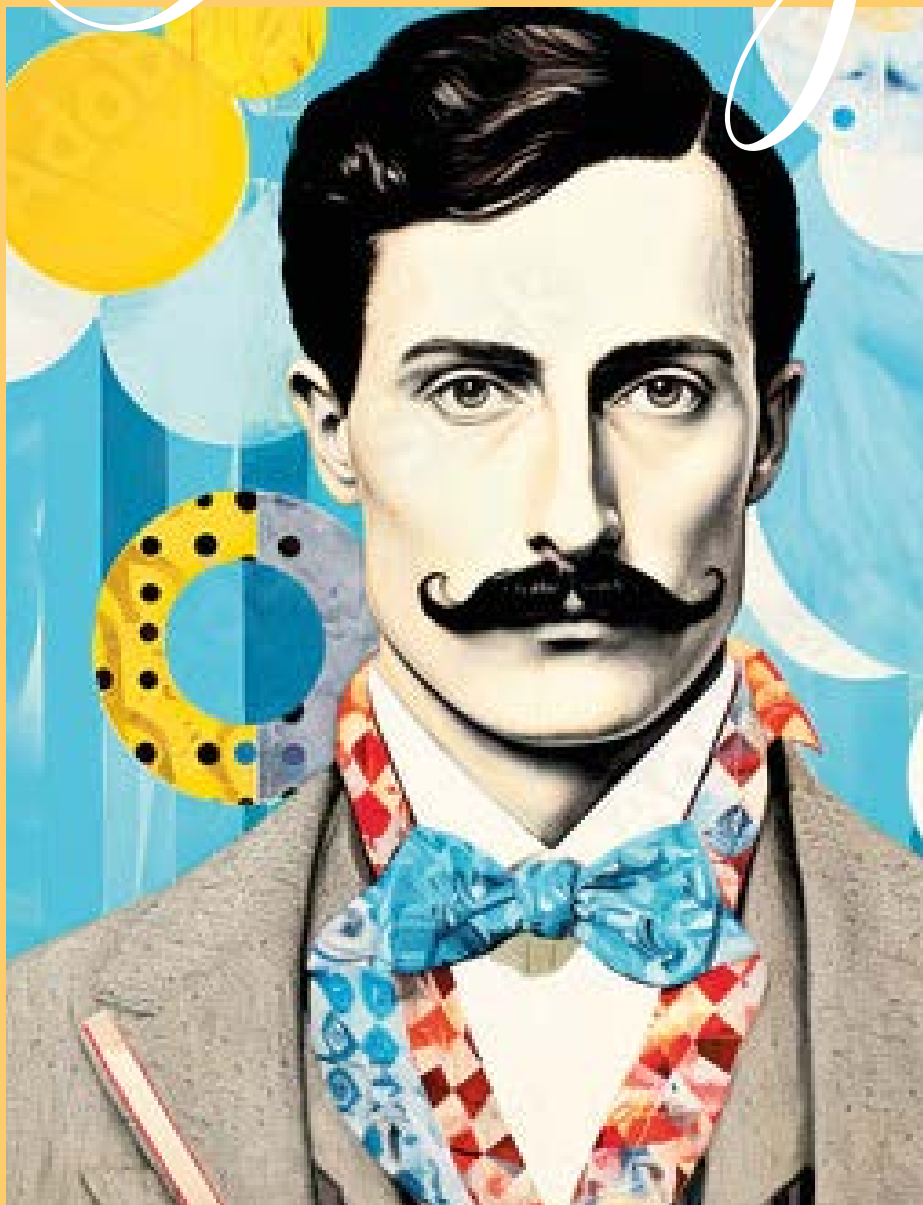


Dax
et alentours
MAG

14

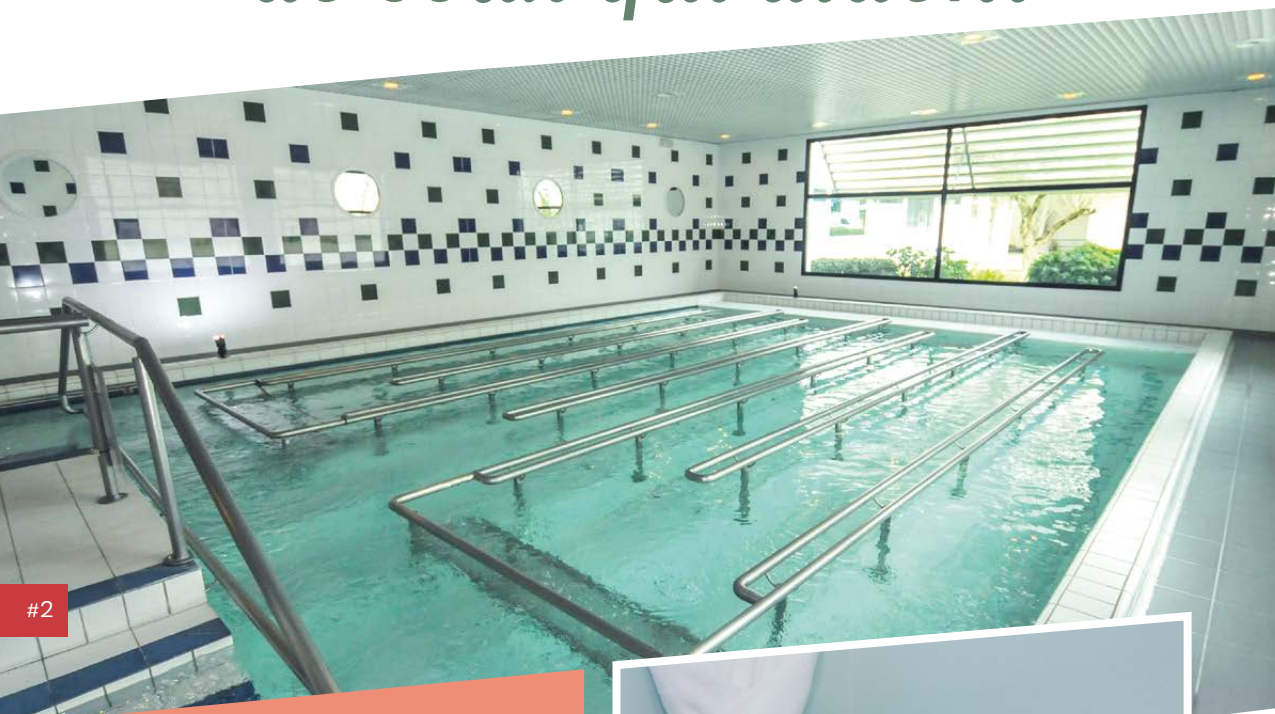
Slowly

Prendre le temps de vivre dans les LANDES
• AUTOMNE 2025 • GRATUIT



GRATUIT ET HOP DANS LE SAC !

Prendre soin de ceux qui aident



#2

Aidants familiaux, aides à domicile, personnels hospitaliers... ils sont en première ligne pour accompagner les personnes en perte d'autonomie. La France dénombre pas moins de 11 millions d'aidants, en majorité des femmes. Et accompagner une personne en perte d'autonomie est un vrai défi quotidien. Qui prend soin de ces personnes qui sacrifient parfois leur propre santé ? Pour prévenir leur épuisement et améliorer leur bien-être, le groupe Thermes Adour, aux côtés de partenaires locaux, met en place des programmes dédiés à ces personnes essentielles.

UNE PARENTHÈSE THERMALE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Accompagner un proche fragilisé, c'est un engagement de chaque instant, qui entraîne fatigue physique et parfois psychique. Pour offrir un moment de répit aux aidants, le groupe Thermes Adour propose une parenthèse thermale "aidants" de cinq jours. Au programme : cinq soins antalgiques et relaxants par jour, accès à l'espace aquatique Sourcéo et temps de détente dans les eaux thermales aux vertus antidouleurs.

Et pour que les aidants puissent partir sereins, des solutions existent pour la prise en charge temporaire de la personne aidée.



PRÉSERVER LA SANTÉ DES AIDES À DOMICILE

Il y a quelques années, Thermes Adour, le CIAS du Grand Dax et l'Ireps Nouvelle-Aquitaine ont mené une étude auprès d'Aides à domicile pour mesurer l'impact des soins thermaux en matière de prévention de l'usure professionnelle, de rupture de l'isolement et d'amélioration de la qualité de service auprès des patients. Les agents ont participé à des ateliers d'activité physique adaptée, de relaxation, de gestion du stress et bénéficié de soins thermaux... Les résultats sont très positifs : 85 % des participants ressentent un mieux-être corporel et psychique et 37 % ont même adopté une activité physique régulière.



La prise en charge d'une cure thermale

Une cure thermale de 18 jours peut être **remboursée par l'Assurance Maladie** si elle est prescrite par un médecin, réalisée pour une pathologie reconnue (rhumatologie, phlébologie...) et effectuée dans un établissement agréé.

FRAIS MÉDICAUX : la surveillance médicale est remboursée à 70 %, les soins thermaux à 65 % du tarif conventionnel. Le reste (ticket modérateur, soins de confort, éventuel complément tarifaire) peut être couvert par votre mutuelle.

TRANSPORT ET HÉBERGEMENT : pris en charge sous conditions de ressources, sur justificatifs, à hauteur de 65 % du tarif SNCF 2^e classe et d'un forfait hébergement de 150 € (soit 97,50 €).

Toutes les infos sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)



3#

Les cures thermales plébiscitées par les patients

En juin 2025, une enquête menée neuf mois après leur séjour auprès de **807 curistes** du groupe Thermes Adour, confirme les bienfaits du thermalisme : maintien de l'autonomie, réduction des douleurs, baisse durable de la consommation de médicaments.



THERMES ADOUR

Santé et Bien être
5 boulevard St Pierre, 40100 Dax
☎ 05 58 90 60 85
✉ spa@thermesadour.com
🌐 <https://www.thermes-dax.com/>
f ThermesAdour

Slowly mag aime les Landes et ceux qui le font vivre !

L'été s'achève doucement, laissant derrière lui la chaleur des longues journées et les rires partagés. Place désormais à l'automne, saison des couleurs chatoyantes, des balades en forêt et des saveurs réconfortantes.

Dans les Landes, traditions et convivialité se poursuivent, entre fêtes locales, marchés gourmands et instants de bien-vivre qui rythment notre quotidien. À travers ce nouveau numéro, nous vous invitons à flâner, à découvrir ou redécouvrir ces lieux et savoir-faire qui font la richesse de notre territoire.

Nous tenons aussi à remercier chaleureusement nos partenaires, artisans, commerçants et acteurs locaux, que nous sommes heureux de mettre en lumière. Ensemble, ils portent les valeurs de proximité, d'authenticité et de partage qui nous tiennent à cœur.

Nous vous en souhaitons une excellente lecture.

L'équipe de Slowly

Slowly mag N°14, automne 2025 - Imprimé sur papier , en UE
E-mail : contact@slowlymag.fr

Commerce : Charlotte Folet Tél. 06 98 71 93 75
Directrice de publication et du commerce :
Sandrine Vialatte Tél. 06 99 67 39 10

Rédaction : Magali Galland
Graphisme : Sandrine Vialatte

Illustration couverture : Freepik

Nos grands axes de distribution : Castets, Dax, Magescq, Méès, Monfort en Chalosse, Peyrehorade, Pontonx-sur-l'Adour, Saint-Geours-de-Maremne, Saint-Paul-Lès-Dax.



Site Internet
slowlymag.fr



Instagram
[@slowly_mag](https://www.instagram.com/slowly_mag)



Facebook
[@Slowly Mag](https://www.facebook.com/SlowlyMag)

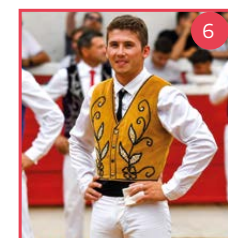


Rédactrice
Magali Galland
[@Tropcom](https://www.instagram.com/@Tropcom)



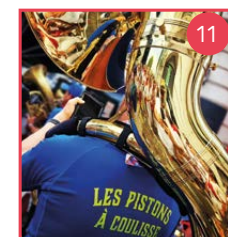
Photographe
Candice Behlert
[@can10blr](https://www.instagram.com/@can10blr)

TRADITIONS

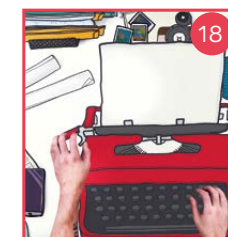


Eliott Coste,
l'art du saut en
course landaise

PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE

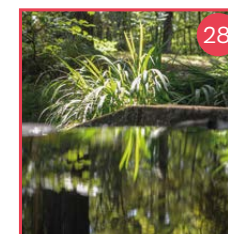


Les Pistons à
coulisse : cuivres en
roue libre !



Terres de l'Ouest,
un éditeur indépen-
dant, populaire et
régionaliste

UN AIR D'AUTOMNE



LA TOURBIÈRE
immersion entre
barthes, forêt et
mémoire du sol.

30

RECETTE



Pourquoi les hommes
prennent-ils moins
soin de leur santé que
les femmes ?



C'est parti pour
Les journées du
Patrimoine

ELIOTT COSTE,

l'art du saut en course landaise



À 23 ans, Elliott Coste est l'un des visages de la course landaise. Originaire de Pau, il a découvert cette discipline sur le tard, à 18 ans. « J'ai assisté à un spectacle et, à la fin, je suis descendu dans l'arène. J'ai eu envie d'essayer », se souvient-il. Un âge plutôt tardif pour débiter, mais il n'arrivait pas sans bagage : plusieurs années de parkour derrière lui, et donc une aisance naturelle pour les sauts périlleux et l'adrénaline.

UN SPORT D'ADRÉNALINE ET DE PRÉCISION

Dans les concours, le sauteur doit réaliser un saut au-dessus de la vache, en réalisant des figures codifiées : saut de l'ange, pieds joints, périlleux ou périlleux vrillé... Un exercice qui demande autant de sang-froid que de puissance musculaire. Hors compétition, place à la créativité : enchaînements, variations et démonstrations permettent aux sauteurs de révéler leur style. Elliott avoue aimer cette montée d'adrénaline quand l'animal fonce sur lui : « C'est ce qui me fait vibrer. »



L'ESPRIT D'ÉQUIPE

S'il goûte à la compétition, Elliott apprécie tout autant l'ambiance collective au sein de sa cuadrilla. Un fonctionnement qui diffère des concours individuels : on partage les entraînements, les déplacements, les réussites et parfois les frayeurs.

SPORTIF COMPLET

Professeur de judo et licencié en STAPS, Elliott met à profit ses connaissances pour préparer son corps aux exigences de la discipline. Il s'entraîne toute l'année et crée lui-même ses programmes d'entraînement. Une rigueur nécessaire, car la saison peut compter jusqu'à cinquante dates, entre les exhibitions et les concours.





GANADERIA OU CUADRILLA, quelle différence ?

En course landaise, la **ganaderia** désigne l'élevage de vaches landaises spécialement sélectionnées pour la discipline. Chaque ganaderia possède son troupeau et ses lignées, entretenues par un éleveur.

La **cuadrilla**, elle, regroupe les hommes et femmes de l'arène : entraîneur, sauteurs, cordiers... Tous travaillent ensemble pour affronter et mettre en valeur les vaches, généralement issues d'une ganaderia précise.



PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Vous l'avez peut-être vu cet été à Dax pendant les férias, ou à Pau ou à Pontonx ? Son prochain grand rendez-vous : **le championnat de France, le 5 octobre à Mont-de-Marsan**, où il représentera la cuadrilla Dal en compétition. Une étape majeure pour ce jeune passionné, déterminé à faire briller son équipe et à repousser toujours plus loin ses limites.

Beerhouse :

le nouveau QG
des amateurs de houblon à Dax



Depuis mars, la place de la Fontaine Chaude accueille Beerhouse, unique bar à bières de Dax. Aux commandes, Kevin, 20 ans d'expérience derrière le comptoir, qui a ouvert ce lieu par passion. « *Ce que j'aime, c'est conseiller, faire découvrir, recueillir les retours des clients* », confie-t-il.

DOUZE PRESSIONS, POUR TOUS LES GOÛTS

Beerhouse propose une sélection éclectique : **bières régionales, belges, allemandes...** avec une **carte éphémère** qui évolue régulièrement. **La star du comptoir ?** Une impressionnante **pompe à bière à 12 becs**, complétée par une **vingtaine de références en canette**. De la bière blanche à la bière à la cerise, chacun trouve son bonheur, même ceux qui ne se disent pas amateurs.

DES PROPOSITIONS POUR SUPRENDRE

Cet été, le must-try est un mélange rafraîchissant de bière à la cerise, de menthe fraîche et de glaçons, servi comme un cocktail. Quelques bouchées de finger food viennent compléter l'expérience.

Ouvert 7/7 en saison, le bar fermera seulement le dimanche à partir de mi-octobre.



BEERHOUSE

22, place de la Fontaine Chaude,
40100 DAX
☎ 05 58 36 19 83
f @Beer house Dax
@beerhousedax

Ouvert en saison
du lundi au samedi
de 16h à 00h
et le dimanche
de 17h à 00h



UNIVERSAL FITNESS :

Du sur-mesure, du lien, et un nouveau circuit santé pour tous les âges

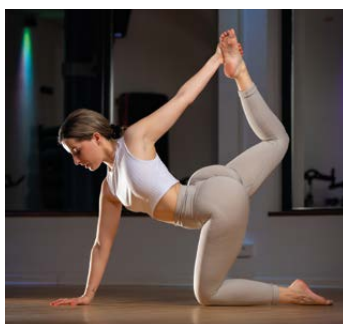
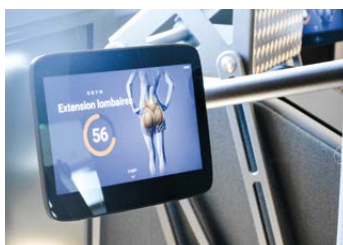
Installée dans le quartier de la gare à Dax, la salle Universal Fitness accompagne les personnes en quête de bien-être depuis 2019. À sa tête, Nathan et Karine, un duo complice, qui misent sur l'humain autant que sur la performance. Ici, pas de profil type : les abonnés ont entre 14 et 89 ans. «C'est comme une famille», souffle Cathy, fidèle depuis des années : «Nathan et Karine prennent le temps pour nous conseiller, nous accompagner... et aussi pour bavarder avec nous. Ça fait du bien.»



LA VRAIE NOUVEAUTÉ, C'EST LE CIRCUIT SANTÉ.

35 cours collectifs, un accès libre tous les jours de 6h à 23h, du yoga au body combat, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

Et la vraie nouveauté, c'est le circuit santé, un dispositif inédit dans les Landes. Installées depuis février, ces 7 appareils intelligents s'adaptent à votre condition physique. En 14 minutes, elles vous font travailler tout le corps, tout en évaluant votre bio-âge, une estimation de votre âge physiologique. Ludiques et évolutives, elles proposent un suivi en temps réel, et ajustent le programme tous les six tours.



«On modélise votre état de santé pour vous aider à progresser sans pression, mais avec motivation», explique Nathan, qui connaît chaque adhérent par son prénom, ses douleurs, ses petits défis. «Cette salle, c'est notre deuxième maison. Ou peut-être la première...»

L'accueil est ouvert
du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et
de 17h à 20h.



UNIVERSAL FITNESS

20, avenue de la gare,
40100 DAX

☎ 05 58 58 98 36

f @ Universal fitness

@ @ universalfitness_dax



LES PISTONS À COULISSE :

cuivres en roue libre !

Vous les avez peut-être déjà applaudis, depuis 1995, les Pistons à Coulisse font résonner leurs cuivres durant l'été. Ce brass band – formation plus réduite qu'une banda traditionnelle – rassemble aujourd'hui dix musiciens venus d'harmonies de Samadet, Hagetmau, Arzacq ou encore Aire-sur-l'Adour. Leur ADN ? Un répertoire éclectique où se croisent AC/DC, Clara Luciani et Dalida mais aussi leurs propres compositions.





UN GROUPE AUX MULTIPLES COULEURS

La formation compte trois trompettes, deux saxophones, deux trombones, un tuba baryton et un solide pupitre rythmique avec soubassophone et batterie. L'hiver, les Pistons se consacrent aux répétitions : enrichir le répertoire, écrire leurs propres arrangements et parfois même composer. Chaque choix se fait en commun, avec un goût assumé pour les reprises pop-rock anglo-saxonnes, mais aussi pour quelques perles françaises qui surprennent et font chanter le public.



DE LA RÉPÉTITION AUX FÊTES

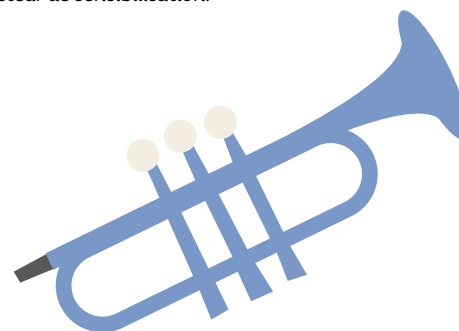
Dès le retour des beaux jours, le groupe enchaîne 12 à 15 dates estivales : fêtes locales, ferias, événements privés... et bien sûr, les mythiques Fêtes de Bayonne où ils se produisent depuis onze ans. On les croise à Hagetmau, Peyrehorade, Dax, Parentis, Aire/Adour ou même Pampelune (Espagne) et chaque prestation devient un moment de partage intergénérationnel. Car si les musiciens ont entre 20 et 50 ans, sur scène, « les âges s'effacent », raconte Tiotio (Laurent Debèze), l'un des membres historiques.

UNE OUVERTURE ET UN ENGAGEMENT

Les Pistons aiment aussi s'investir dans des projets collectifs et engagés. En 2025, ils participent au Collectif Antirelou, porté par l'association "Bas les pattes" de Parentis, qui lutte contre les agressions sexistes et sexuelles dans les événements festifs. Avec trois autres formations – Sangria Gratuite, Les Incognitos et le Brass Delirium – ils ont enregistré un morceau spécialement composé (par Laurent Debèze) pour cette cause, convaincus que la musique peut aussi être un vecteur de sensibilisation.

PLUS QU'UN GROUPE, UNE FAMILLE MUSICALE

Au fil des années, les PACs (comprenez Pistons à Coulisse) ont su garder leur esprit d'équipe et leur plaisir de jouer. Leur secret ? Des liens forts, une envie commune de faire découvrir des morceaux variés à tous les publics et une bonne dose d'autodérision. Résultat : chaque sortie est une fête et chaque note un appel à chanter et à danser.



🌐 <https://www.pistonsacoulisse.com>
 ✉ pistonsacoulisse@hotmail.fr
 f @ Les Pistons À Coulisse
 @ lespistonsacoulisse

Domaine de l'Esperon :

Charme et authenticité aux portes de Dax



UNE RÉNOVATION DANS LE RESPECT DE L'HISTOIRE

Propriété de Nathalie Dangoumau depuis 2009, la bâtisse a fait l'objet d'une rénovation soignée en 2015, achevée un an plus tard. L'objectif : préserver l'âme de cette demeure tout en offrant le confort moderne. Ainsi, carrelages à cabochons, moulures raffinées, escalier monumental, cheminée d'époque et même un four à pain restauré ont retrouvé leur éclat. La tour d'origine trône toujours fièrement, témoignant du passé prestigieux du lieu.



DOMAINE DE L'ESPERON

260, route de Tercis, 40100 DAX

☎ 05 58 89 81 43

🌐 <https://www.domainedelesperon.fr>

✉ domainedelesperon@gmail.com

📱 @domainedelesperon

📷 @domainedelesperon

À la sortie de Dax, à l'entrée de Tercis, se cache une pépite au cœur de la nature : le Domaine de l'Esperon. Cette majestueuse maison de maître, bientôt en plein milieu du futur golf de Dax, allie élégance et accueil chaleureux.



UN HÉBERGEMENT DE CHARME

Le domaine compte huit chambres, dont deux suites familiales, chacune décorée sur un thème unique. Elles disposent toutes d'un espace cuisine privatif, offrant liberté et autonomie aux visiteurs. Une cuisine commune accueille les hôtes pour le petit déjeuner, dans une atmosphère conviviale. La capacité totale de 16 personnes permet aussi d'accueillir familles et groupes, dans le cadre d'un séjour thermal, d'un week-end estival ou d'un événement privé.

ENTRE THERMALISME ET NATURE

Intégré aux Thermes Bérot et Jean Nouvel, le Domaine de l'Esperon complète l'offre touristique et thermale de Dax. Il séduit une clientèle variée : curistes en quête d'un cadre intimiste, vacanciers amoureux de la nature, ou encore entreprises souhaitant organiser de petits séminaires dans un environnement apaisant. La salle de réception modulable peut en effet se transformer en salle de réunion, idéale pour conjuguer travail et détente.

UNE IMMERSION AU CŒUR DU FUTUR GOLF

Situé en pleine nature, le domaine bénéficie d'un cadre privilégié où il n'est pas rare d'apercevoir biches et autres visiteurs de la forêt. À terme, il se trouvera au centre du futur parcours de golf, ajoutant une dimension unique à l'expérience des hôtes. Ce projet s'inscrit dans une vision à long terme, renforçant encore l'attractivité de la destination.

Véritable coup de cœur, le Domaine de l'Esperon est une invitation à la déconnexion, où patrimoine, confort et nature se rencontrent pour offrir un séjour d'exception aux portes de Dax.

15#

#14

Terres de l'Ouest,

un éditeur indépendant, populaire et régionaliste



Originaire de Nouvelle-Aquitaine, Benjamin Jugieau a suivi des études de commerce à Bayonne, ainsi que de philosophie et d'histoire à Poitiers avant de créer, en 2004 et à Perpignan, TDO Éditions. Lui-même auteur, il souhaite alors promouvoir le talent de ses condisciples tout en acquérant une parfaite connaissance de la totalité de la chaîne du livre. En 2016, fort de cette première expérience réussie et installé dans les Landes, il crée une seconde structure, Terres de l'Ouest. Tout comme TDO, elle est entièrement dédiée aux ouvrages régionalistes.

L'IDENTITÉ CULTURELLE À L'HONNEUR

Évoquer un souvenir, un lieu, une légende, apporter des connaissances sur un terroir et son histoire, renforcer le sentiment d'appartenance du lecteur et bien entendu le plonger dans des intrigues et des univers passionnants : c'est là l'ADN des Éditions Terres de l'Ouest. **Publiés en Nouvelle Aquitaine, ces ouvrages sont écrits au plus près des lieux qu'ils mettent en scène par des auteurs locaux** et généralement vendus dans un rayon de 100 km autour de cette zone. Il existe ainsi des collections « Landes et Pays basque », Béarn et Pyrénées », « Gironde », « Charente-Maritime », etc. Au sein de celles-ci, trois axes éditoriaux composent une gamme complémentaire, destinée à combler tous les lectorats : **les romans policiers, les romans historiques, les romans de terroir**. Tous mettent en avant l'âme de nos régions et invitent au voyage.

DES LIVRES ACCESSIBLES À TOUS

Environ **25 nouveaux titres**, imprimés en France, paraissent chaque année. **À la fois qualitatifs et faciles à lire**, ils se destinent à tout type de lecteur, même occasionnel. Les tarifs, quant à eux, sont **volontairement maîtrisés** (prix moyen de 12 à 15 €), afin de placer le plaisir de la lecture à la portée d'un maximum de personnes.

UN ARTISAN DU LIVRE

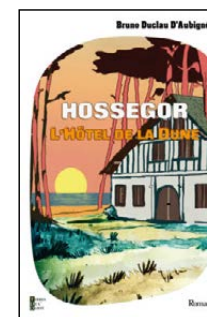
Lecture des manuscrits, établissement des contrats, suivi éditorial, mise en pages, impression, diffusion, distribution, organisation d'événements, etc. : **Benjamin gère chaque ouvrage de A à Z et accompagne les auteurs tout au long du processus de publication**. Il crée avec eux une vraie relation de proximité, établie sur le long terme, et se montre **très fidèle à son « vivre » de talents**.

Et si vous parcouriez son catalogue sans plus attendre ?



OÙ TROUVER LES OUVRAGES DES ÉDITIONS TERRES DE L'OUEST ?

Dans les librairies et Maisons de la presse de la région (Campus et FNAC à Dax, Aux feuilles volantes à Saint-Paul-lès-Dax, etc.), dans les grandes et moyennes surfaces ou encore sur Internet.



Nos coups de cœur

- **NOUVEAU : Le photographe de l'Empereur**, de Nathalie Pinard de Puyjoulon (journaliste France 3 Aquitaine).
- **L'Hôtel de la dune**, de Bruno Duclau d'Aubigné.
- **La Sorcière de l'Étang noir**, de Gérard Serrie.
- **Les Maîtres de la lande**, d'Élise Valéro.
- **La Gosse du Gouf**, de Martin Long.

TERRES
DE L'
OUEST

ÉDITIONS TERRES DE LOUEST

Benjamin Jugieau
292, rue des artisans Zone de Larrigan
40510 SEIGNOSSE

☎ 05 59 46 09 00
✉ infos@terresdelouest-editions.fr
🌐 www.terresdelouest-editions.fr
f @Éditions Terres de l'Ouest
📷 @terresdelouesteditions40a



Passion et coups de ciseaux

à Pontonx



Photo ©Guy Bop

À Pontonx, difficile de ne pas connaître Actuel Coiffure, salon de coiffure dirigée par Céline depuis 20 ans ! Une institution dont l'histoire remonte à plus de 50 ans et qui a traversé les années, grâce à une clientèle fidèle mais surtout la volonté de toujours rester dans l'air du temps.

UNE CARRIÈRE COMMENCÉE À 23 ANS

Quand elle s'installe, Céline n'a que 23 ans. Deux décennies plus tard, elle mesure le chemin parcouru, avec des moments forts, des défis – comme la période du Covid – et des joies partagées avec sa clientèle et ses salariées.

« Dans ce salon, j'y mets ma rigueur, mon professionnalisme, mes qualités, j'ai à cœur de rester toujours accessible pour tout le monde »,

confie Céline, qui a toujours placé la proximité et le conseil au centre de son métier.

Pour marquer cet anniversaire, elle a réuni son équipe actuelle et passé en revue les transformations du salon : mises aux normes, rénovations régulières, et dernièrement de grands travaux pour offrir un espace encore plus chaleureux.



UN NOUVEL ÉCRIN À SON IMAGE

Aujourd'hui, Actuel Coiffure se distingue par un accueil cosy, inspiré à la fois de l'art déco et du style végétal. Un décor « cocon » qui reflète la personnalité de Céline : enveloppante et conviviale. Ici, on ne se contente pas de couper ou coiffer : "On aime prendre le temps d'écouter, de conseiller, de bavarder. Bref partager avec nos clients"



L'ART DE COIFFER... AU FÉMININ ET AU MASCULIN

Si Actuel Coiffure s'adresse à tous, Céline a développé un savoir-faire particulier pour la clientèle masculine. Formée aux techniques de barbier et aux coupes tendance comme le **Middle Part**, **Taper**, le **Buzz cut**, **Birst fade** ou le **dégradé américain**, elle propose une offre moderne et précise, très appréciée. Céline et Marie sa salariée se forment régulièrement pour rester à la pointe, preuve d'une volonté constante de se renouveler autant pour les messieurs que pour les dames avec les nouvelles tendances, coupes et techniques de balayage, patine et colorations.



Les dates clés

- Années 1970 – Création du salon de coiffure à Pontonx.
- 2005 – À 23 ans, Céline reprend le salon.
- 2012 – Première rénovation complète.
- 2019 – Deuxième rénovation, et diplômée barbier.
- 2025 – Nouvelle rénovation majeure intérieure et extérieure – Fête des 20 ans de l'entreprise, entourée de l'équipe et des fidèles clients.



Photo ©Guy Bop

Remerciements et projets

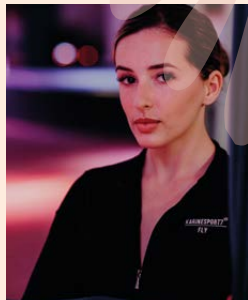
Au cours de cette belle journée d'anniversaire et d'inauguration, Céline n'a pas oublié de remercier ses clients, les élus locaux, la Chambre des métiers et la commune pour leur soutien. Elle aspire à continuer son métier avec la même passion, à faire évoluer, former son équipe (salariée et apprentie) et à préserver l'esprit qui en fait sa force depuis 20 ans : un mélange unique de savoir-faire, de simplicité et de passion.

Ouvert les lundis de 9h30 à 13h,
les mardis de 9 h à 18h, les
mercredis de 9h à 17h, les jeudis
et vendredis de 9h à 19h.
les samedis de 8h à 15h.



ACTUEL COIFFURE
98 Av. Robert Labeyrie 40465 PONTONX-SUR-L'ADOUR
☎ 05 58 57 22 48 @actuelcoiffurebarbier

Révélez votre puissance féminine



Je m'appelle Karine et je suis coach sportif, spécialisée dans l'accompagnement des femmes à chaque étape de leur vie.

Le sport ne peut pas se résumer à transpirer ou brûler des calories.

MON OBJECTIF :

que chaque femme découvre une façon de bouger qui lui ressemble, retrouve du plaisir dans le mouvement et améliore autant son corps que son esprit. Au-delà de la pratique physique, mes cours de Pilâtes, Yin Yoga, Vinyasa, Yoga prénatal et postnatal sont pensés comme un espace où les femmes peuvent enfin respirer, relâcher la pression et se reconnecter à elles-mêmes.

Ici, on ne cherche pas la performance, mais l'essentiel : retrouver calme, énergie et équilibre, quel que soit le moment de vie que l'on traverse.

Certaines de mes élèves m'ont confié avoir pu réduire, voire arrêter leurs antidépresseurs, simplement en intégrant ces cours à leur routine. C'est pour cela que j'enseigne : pour montrer que le mouvement et la respiration peuvent réellement transformer le quotidien.



LE FLY EST UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Suspendu dans un tissu, on découvre une nouvelle façon de bouger, de s'étirer et de se renforcer. À la fois doux et dynamique, il soulage le dos, améliore la posture, libère le stress et apporte une sensation incomparable de légèreté.

Le Fly, c'est aussi du développement personnel dans une ambiance bienveillante et sécurisante en petit groupe de 7.



KARINESPORT7

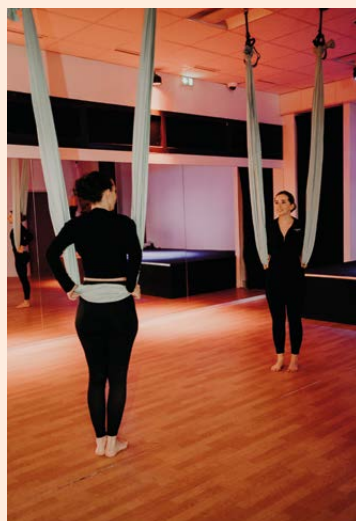
20, av. de la gare, 40100 DAX

☎ 07 69 47 22 14

f @ karinesport7

📷 @ karinesport7

Plus d'informations : karinesport7.com



Cours Adultes – Fly HeArt® : Lundi 20h00 – Jeudi 13h15
Cours Ados (10-17 ans) – Fly Ados : Vendredi 17h45
FlyDanse – Danse aérienne & expression corporelle : Vendredi 19h30

Un lieu pour les créateurs

À Dax, La Maison des Créateurs c'est d'abord une boutique, mais pas seulement ! C'est le projet un peu fou de Marie, créatrice de cadres en bois ajourés, qui a voulu rassembler autour d'elle d'autres talents locaux.

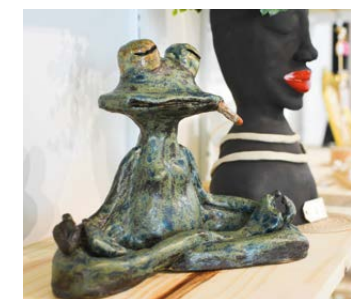


Tout est parti d'un constat, entre deux marchés de créateurs : souvent les mêmes visages et toujours la même passion. Puis une idée : mettre en lumière le savoir faire de créateurs locaux dans un seul lieu ! Quand Marie tombe sur ce local rue Cazade, à Dax, elle n'hésite pas longtemps. En juin dernier, elle ouvre **La Maison des Créateurs**.



Dans cette boutique de 60 m², 20 créateurs exposent leurs pièces uniques : déco, bijoux, couture, idées cadeaux... Chaque univers est représenté par une seule personne, pour garantir une belle diversité.

Sur Instagram (@lamaisondescrateurs40), on suit les nouveautés. Mais rien ne vaut une visite, car les collections changent régulièrement. Ce lieu, c'est un **coup de cœur**. Et comme souvent dans les belles histoires, ça commence par de belles rencontres



LA MAISON DES CRÉATEURS

46 Rue Cazade,
40100 DAX

☎ 06 16 76 60 23

📷 @ lamaisondescrateurs40



Ouvert du mardi au samedi
9H30-12H30 et 14H30-18H30

Xavier Dulucq

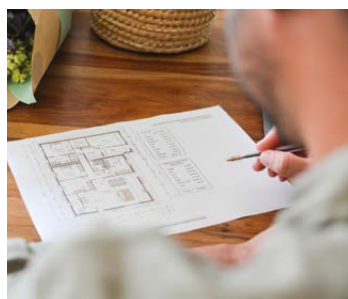
l'immobilier avec le cœur

Reconverti dans l'immobilier après une carrière dans le social, Xavier Dulucq n'a rien perdu de sa fibre humaniste. Mandataire indépendant au sein du réseau Dream Immo – qu'il a rejoint dès sa création en 2023 – il accompagne aujourd'hui vendeurs et acquéreurs avec une approche profondément bienveillante.



« Moi, ce qui me plaît, c'est l'humain »

À contre-courant des idées reçues, Xavier revendique un accompagnement sincère et attentif : « Ma force, c'est d'être à l'opposé du cliché du requin souvent associé à l'immobilier. » Il aime être là à chaque étape, dans ces moments de transition de vie souvent intenses, parfois stressants. C'est cette présence, basée sur la transparence, qui fait toute la différence.



UN MÉTIER SANS ROUTINE, MAIS AVEC MÉTHODE

Face à un marché plus exigeant qu'avant, il alerte : vendre un bien ne s'improvise plus.

« Les annonces qui portaient en cinq minutes, c'est fini. Il faut mettre en valeur le bien, adopter la bonne stratégie en adéquation avec le projet. »

Son conseil ? Se faire accompagner par un professionnel avec qui le courant passe. Car dans l'immobilier, tout repose sur cette relation de confiance. Acheter un bien, rappelle-t-il, « ce n'est pas comme acheter une baguette de pain. »

XAVIER DULUCQ IMMOBILIER

☎ 06 43 75 30 97

✉ xavier.dulucq@dream-immo.com

🌐 <https://www.dream-immo.com/conseiller/xavier.dulucq,138>

📍 @Xavier Dulucq Dream Immo

📱 @xavier_dulucq_immo

Secteur Landes



Forestière Nicolas

30 ans de savoir-faire à votre service

FORESTIÈRE NICOLAS, entreprise familiale dirigée par Geneviève et Bernard NICOLAS, travaille le bois depuis 3 générations. Au fil des ans, la société s'est diversifiée en proposant du bois de chauffage aux particuliers, et en s'adaptant aux nouveaux concepts de chauffage au bois. Ses prestations ont évolué, et composent aujourd'hui une offre variée, cohérente et complémentaire : **bois de chauffage, granulés, ramonage et nettoyage de toitures.**

LA VENTE DE BOIS DE CHAUFFAGE : CŒUR DE MÉTIER DE L'ENTREPRISE

Les essences proposées sont le chêne et le hêtre, qui possèdent le meilleur pouvoir calorifique. Elles sont déclinées en plusieurs dimensions : 25, 30, 40, 50 cm.

Deux choix possibles :

- **Bois à stocker pour séchage** (10/12 mois avant utilisation), livraison en vrac.

- **Bois passé au séchoir, prêt à brûler**, livraison en vrac ou sur palette.



LA VENTE DE GRANULÉS

2 options répondant aux normes **DIN+**, **NF** vous sont proposées : les **granulés CRÉPITO**, marque française, les **granulés VERPELLET**, marque espagnole.

FORESTIÈRE NICOLAS collabore avec ces deux partenaires depuis 10 ans : produits performants garantis !



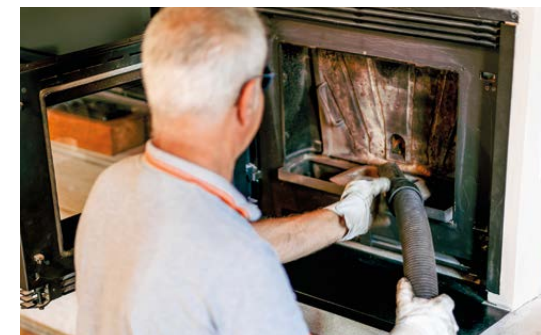
Produits complémentaires disponibles :
allume-feux, allume-cheminées, bois densifié, sacs de bûches, nettoyant vitres inserts, etc.

Les valeurs de Forestière Nicolas :

- Un professionnalisme sans faille,
- Une grande qualité de service et produits,
- La relation de proximité avec le client au cœur de l'entreprise.

Panne de bois ou de granulés ?

Un drive accessible 24h/24 vous permet de vous dépanner en sacs de granulés CRÉPITO ou en sacs de bûches, en vous connectant sur le site www.pelletsdrive.fr.



POUR LE RAMONAGE, DES ÉQUIPEMENTS NOVATEURS

En plus de vous fournir du bois de qualité, l'équipe se charge de l'entretien de vos appareils de chauffage : cheminées, inserts, poêle à granulés. La société, certifiée QUALIBAT, a investi dans du matériel moderne : les centrales de ramonage, un matériel qui permet une prestation de qualité, efficace et propre grâce à un système d'aspiration des suies relié au fourgon. Différentes prestations sont à votre disposition (tarif à partir de 85 €, variable en fonction des types d'appareils).

Bon à savoir : depuis 2023, l'entretien annuel des conduits de fumée par un ramoneur professionnel est obligatoire une fois par an !



LE NETTOYAGE DE TOITURES

FORESTIÈRE NICOLAS, désireuse de compléter son offre de prestations, propose aussi le nettoyage de toitures : enlèvement des déchets et mousses effectué manuellement, application d'un produit anti-mousse biodégradable.



FORESTIÈRE NICOLAS

75, chemin Sablaret
40230 BÈNESSE-MAREMNE

☎ 05 58 77 50 57

🌐 www.forestiere-pierre-nicolas.com

📱 @Forestiere Nicolas

Ouvert du lundi au vendredi

de 8 h30 à 12 h

et de 14 h à 18 h 30 (jeudi 17 h 30).

Ouvert le samedi

du 15/09 au 15/04, de 9 h à 12 h.

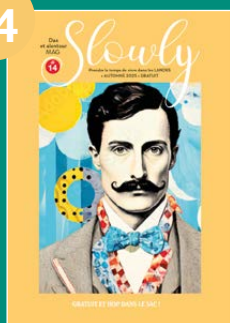
Fermé les jours fériés.

Slowly

• PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE •

LE MAGAZINE QUI AIME LE SUD OUEST
ET CEUX QUI LE FONT VIBRER !

#14



DAX & ALENTOUR

14 000 exemplaires
tous les 3 mois

Découvrez nos autres collections.
Côte sud des Landes et Pays basque
sur notre site internet

www.slowlymag.fr

NOS MAGAZINES SONT LUS ET
COLLECTIONNÉS PAR UN GRAND
NOMBRE DE LECTEURS ET FONT
RÉFÉRENCE DANS LES LIEUX TOURISTIQUES.

Sandrine Vialatte
Directrice de publication,
☎ 06 99 67 39 10

Commerce Charlotte Folet
✉ contact@slowlymag.fr
☎ 06 98 71 93 75

LAISSEZ-VOUS GUIDER...

#41



CÔTE SUD DES LANDES

12 000 exemplaires
tous les 2 mois

#1



CÔTE BASQUE

14 000 exemplaires
tous les 2 mois

De la tête aux pieds, bien équipé pour travailler

Depuis juin 2023, Tenues de Travail équipe particuliers et professionnels des Landes et du Pays basque en vêtements de travail et EPI (équipements de protection individuelle). Une jeune entreprise familiale, Éric, Nathalie et Charline, qui mise sur la proximité et le conseil personnalisé. Sur le terrain ou dans leur boutique de Mées, le choix est au rendez-vous de la qualité.

DU BRICOLEUR AU GRAND COMPTE

Chez Tenues de Travail, le public est large. Particulier en quête d'un pantalon résistant, élève en lycée pro, artisan, industriel ou collectivité... chacun y trouve l'équipement adapté. La gamme couvre de nombreux secteurs : industrie, artisanat, médical, agroalimentaire, etc. Et parce qu'une tenue professionnelle est un excellent vecteur d'image, Tenues de Travail propose la personnalisation par broderie ou flocage des vêtements ou matériel.



UN SERVICE QUI VIENT À VOUS

L'un des atouts majeurs de l'enseigne, c'est sa mobilité. Éric co-dirigeant nous explique : "Nous nous déplaçons en entreprise avec un vestiaire complet, ce qui permet aux salariés d'essayer sur place et de trouver la bonne taille. On évite ainsi les achats que personne ne porte faute de taille ad hoc".

Les tailles vont du 35 à 48 en pointure et du XS à 3 ou 4XL en taille selon les modèles. Une boutique, située derrière Brico Dépôt à Mées, permet aussi de découvrir l'intégralité de l'offre.



UN LARGE CHOIX GRÂCE À EPI CENTER

Adossée à la centrale d'achat EPI Center, l'entreprise bénéficie d'un vaste réseau de fournisseurs et de tarifs compétitifs. Chaussures de sécurité, gants, lunettes, vêtements haute visibilité... la sélection répond à toutes les exigences réglementaires et pratiques.

Indépendante et ancrée localement, Tenues de Travail mise sur l'écoute et la réactivité. Quand on cherche à bien s'équiper, c'est l'adresse à retenir pour les entreprises et les particuliers qui veulent allier confort, sécurité et qualité.

Les + de Tenues de Travail :

- Proximité : une entreprise familiale implantée localement dans les Landes et le Pays basque
- Service mobile : déplacement en entreprise avec vestiaire pour essayage sur place.
- Personnalisation : broderie et flocage aux couleurs de votre structure.
- Large choix de tailles : du XS au 3 ou 4XL, tous secteurs confondus (industrie, médical, agroalimentaire, artisanat...).
- Qualité et prix : adossée à la centrale d'achat EPI Center pour des produits fiables à tarifs compétitifs.



Ouvert du lundi
au vendredi
8H30-12H30 et
13H30-17H30

TENUES DE TRAVAIL
221 Rte d'Arday, 40990 MÉES
Derrière BRICO DÉPÔT

☎ 07 88 18 05 40
🌐 www.tenuesdetravail.fr
✉ contact@tenuesdetravail.fr

25#

Au-delà d'un centre commercial, un véritable centre de vie :

le Grand Mail fête ses 20 ans.



En octobre, le centre commercial du Grand Mail, à Saint-Paul-lès-Dax, soufflera ses 20 bougies. L'occasion de célébrer deux décennies d'histoire, de rencontres et de partage, dans un lieu qui a toujours eu à cœur de rester fidèle à son identité : être bien plus qu'un centre commercial, un véritable lieu de vie où l'on aime se retrouver.

UN CENTRE QUI SE DÉMARQUE

À l'heure où la plupart des grands centres commerciaux appartiennent à de puissants groupes, le Grand Mail fait figure d'exception. Il est l'un des deux seuls en France à appartenir encore à une famille. Cette indépendance lui permet de conserver une vision familiale, où chaque décision est prise en tenant compte de l'ancrage local et du lien social. Ici, on ne vient pas seulement faire du shopping. On vient passer un bon moment, échanger, profiter.



LES COMMERÇANTS À L'HONNEUR

Le succès du Grand Mail repose aussi sur celles et ceux qui le font vivre au quotidien : ses commerçants. Investis, proches de leurs clients et souvent installés depuis plusieurs années, ils incarnent l'esprit familial et chaleureux du centre. « Sans nos commerçants, le Grand Mail ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui », souligne la direction, qui compte bien les mettre à l'honneur tout au long de ces semaines anniversaire.

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Véritable cœur battant de Saint-Paul-lès-Dax, le Grand Mail invite tous les habitants de la région à venir partager ce moment fort de son histoire. Vingt ans, c'est déjà beaucoup de souvenirs... et le début de nouvelles pages à écrire ensemble.



Suivez nous
pour ne rien rater
des 2 semaines
d'animations
en octobre

DEUX SEMAINES DE FESTIVITÉS

Pour marquer cet anniversaire, le Grand Mail prépare deux semaines d'animations exceptionnelles au mois d'octobre. Au programme : des jeux, des surprises, de nombreux cadeaux à gagner, dont un voyage, des appareils électroniques, de nombreuses cartes cadeaux et une voiture. Des rendez-vous pensés pour faire plaisir à tous, petits et grands, dans une ambiance conviviale et festive.



CENTRE DE VIE LE GRAND MAIL

1141, brd Saint-vincent-de-Paul
40990 SAINT-PAUL-LÈS-DAX

☎ 05 58 91 41 19

🌐 <https://grand-mail.fr>

📷 @legrandmail

📺 @grandmail



Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 20h

LA TOURBIÈRE

immersion entre barthes, forêt et mémoire du sol.

Ces circuits offrent de belles boucles de randonnée, entre l'humidité des barthes et l'ombre de la forêt landaise. Derrière ce décor se cache une histoire méconnue, gravée dans les sols tourbeux et les traces d'un ancien port oublié.

ITINÉRAIRE 1 – Circuit de la Tourbière à Angoumé



LES BARTHES, TERRE NOURRICIÈRE.

En partant des barthes de Méès, le randonneur entre dans un monde de prairies inondables façonnées par l'Adour. Ces terres basses, gorgées d'eau en hiver et couvertes d'herbe grasse en été, ont de tout temps servi de pâturage naturel. Ce sont les premières à verdir dès le printemps, et les dernières à brunir à l'automne. Véritable réservoir de biodiversité, les barthes accueillent une faune discrète, notamment des hérons, des cigognes noires, ou encore des loutres pour les plus chanceux.

Infos pratiques

Distance : 9,7 km
Durée (moyenne) à pied : 3h
Niveau : Facile
Départ : ANGOUME



Mais qu'est-ce qu'une tourbière, et pourquoi est-ce si précieux ?

LE SECRET ENFOUI DE LA TOURBIÈRE

La tourbe est une matière organique formée par l'accumulation lente de végétaux dans un milieu saturé en eau, sans oxygène. Pendant longtemps, on a exploité la tourbe comme combustible, notamment dans les zones rurales pauvres en bois. En France, son usage a reculé,

mais les traces d'extraction restent visibles sous forme de creux humides ou de végétation particulière. La tourbière d'Angoumé, comme d'autres dans les Landes, joue un rôle écologique crucial : elle stocke le carbone, régule l'eau, et abrite une flore rare.



ITINÉRAIRE 2 – Circuit de la Tourbière et de Port Carrère, à Orist

Infos pratiques

Distance : 9,3 km
Durée (moyenne) à pied : 2h30
Niveau : Facile
Départ : ORIST



LE PORT DE CARRÈRE : UN VESTIGE INATTENDU

Le point d'intérêt majeur du circuit est le Port de Carrère, vestige d'un temps où les voies d'eau étaient les principales artères du commerce local. Ce petit port permettait autrefois d'acheminer des marchandises — notamment du bois, du vin, ou des produits agricoles — jusqu'à Bayonne. On peine à imaginer aujourd'hui, dans ce recoin tranquille, l'activité intense qui régnait sur ces berges. Mais quelques traces demeurent : une cale, un chemin d'accès en pente douce, pour rappeler l'époque où les gabares passaient encore.



Difficile d'y résister...

Ces petits muffins dorés, feront fondre les gourmands dès la première bouchée. À savourer à l'apéritif ou en entrée, ils allient moelleux et gourmandise dans un équilibre parfait.

#30

Muffins au fromage de chèvre et noix

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients avec délicatesse en soulevant la pâte pour qu'elle soit légère et aérienne. Ajoutez les crotins coupés en petits morceaux ainsi que les noix hachées.

Versez la préparation dans des moules à muffins beurrés ou dans de jolies caissettes en papier.

Enfournez à mi-hauteur : laissez cuire 10 minutes à 180°C, puis augmentez à 200°C et poursuivez encore 10 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et dorés.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir propre. Sinon, laissez cuire encore quelques minutes. Démoulez délicatement et laissez refroidir sur une grille... si vous parvenez à attendre avant d'y goûter !

Astuce du chef : pour une touche encore plus irrésistible, ajoutez un filet de miel juste avant de servir.

SERVICE

Il se dégusteront en entrée avec une belle salade verte et une vinaigrette à l'huile de noix. ou à l'apéritif façon petites bouchées

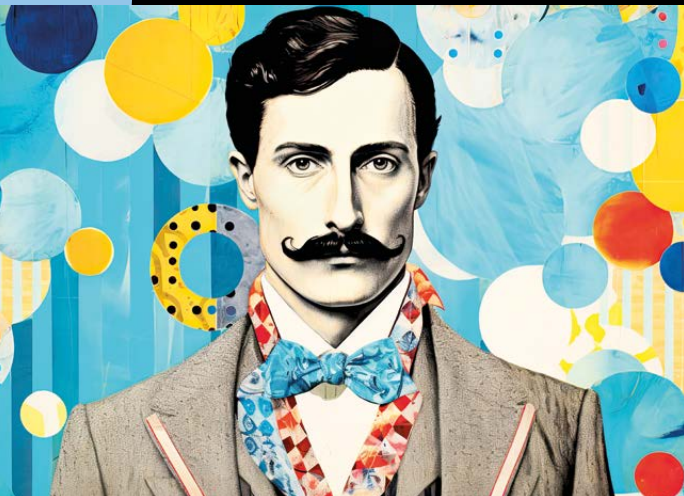
31#

Ingrédients (env. 10 muffins)

220 g de farine
1/2 sachet de levure
1/2 cuillère à café de sel
2 œufs battus
80 g de beurre fondu refroidit
20 cl de lait
120 g de fromage de chèvre en crottin
80 g de gruyère râpé
100 g de noix de Grenoble émondées et hachées grossièrement



Simple et gourmand, en entrée ou pour accompagner l'apéritif !



POURQUOI LES HOMMES PRENNENT-ILS MOINS SOIN DE LEUR SANTÉ QUE LES FEMMES ?



Chaque année en novembre, les moustaches fleurissent sous le nez des hommes pour rappeler une réalité souvent méconnue : il y a du laisser-aller pour la santé de ces messieurs. Moins attentifs à leur corps, plus réticents à consulter, plus exposés au tabac, les hommes meurent en moyenne six ans plus tôt que les femmes.

Le mouvement *Movember* invite à changer la donne.

UNE INÉGALITÉ SILENCIEUSE

Quand il s'agit de santé, les hommes paient souvent le prix de mauvaises habitudes et d'un suivi médical insuffisant. Leur espérance de vie est plus courte et leurs indicateurs de santé le montrent : cancers, maladies cardiovasculaires, troubles psychiques... Les chiffres sont éloquentes : trois suicides sur quatre concernent des hommes, le cancer de la prostate,

POURQUOI LES HOMMES CONSULTENT-ILS MOINS ?

Si l'espérance de vie des hommes est plus faible que les femmes, ce n'est pas une fatalité biologique mais surtout la conséquence de modes de vie plus à risque et d'un moindre suivi médical. Tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, sédentarité : autant de facteurs qui pèsent lourd sur leur santé. Mais pourquoi les hommes consultent leur médecin 30 % moins souvent que les femmes ? Les études pointent plusieurs causes : une culture de la virilité qui décourage la vulnérabilité, une tendance à minimiser les symptômes, et parfois un manque d'attention des politiques de santé publique. Résultat : un retard dans le dépistage, une prise en charge plus tardive et donc une mortalité plus élevée.



MOVEMBER, UNE MOUSTACHE QUI SAUVE DES VIES

Créé en Australie, le mouvement Movember a fait de la moustache le symbole de la santé masculine. Chaque mois de novembre, des millions d'hommes laissent pousser leur moustache pour attirer l'attention sur ce sujet, récolter des dons et financer la recherche sur le cancer de la prostate, le cancer des testicules et la santé mentale.

AGIR ENSEMBLE

Prendre soin de la santé des hommes n'est pas qu'une affaire masculine. Conjoints, familles, entreprises, associations, institutions : tous ont un rôle à jouer pour briser le tabou et encourager les hommes à consulter et à se faire dépister. Dans les Landes, le Centre d'Imagerie s'associe à Movember en rappelant que la radiologie est un outil essentiel dans le diagnostic et le suivi des maladies masculines, et propose aux patients de réaliser échographies, scanners et IRM sur prescription médicale.

UN MOUVEMENT MONDIAL SOLIDAIRE

Depuis sa création, la fondation Movember a permis de rassembler plus de 837 millions de dollars et de financer plus de 1200 projets dans plus de 20 pays.

PRÉPAREZ-VOUS À VOUS LAISSER POUSSER LA MOUSTACHE

Commencez Movember en vous rasant de près. Puis laissez-la pousser. La moustache est un symbole fort : la porter, c'est afficher le soutien à la santé masculine et à un monde en bonne santé. Laissez-la intriguer et charmer vos interlocuteurs pour engager avec eux une discussion nécessaire sur la santé masculine.



EN SAVOIR PLUS :

<https://fr.movember.com>
@movember



C'est parti pour LES JOURNÉES DU PATRIMOINE

À l'occasion de cet événement, châteaux, bastides, musées et sites naturels vous invitent à découvrir leurs richesses. Visites exceptionnelles, ateliers et rencontres viendront rythmer ces journées placées sous le signe du partage et de la découverte. Prolongez l'expérience en parcourant les plus beaux villages ou en explorant les lieux emblématiques des Landes.



QUELQUES IDÉES...



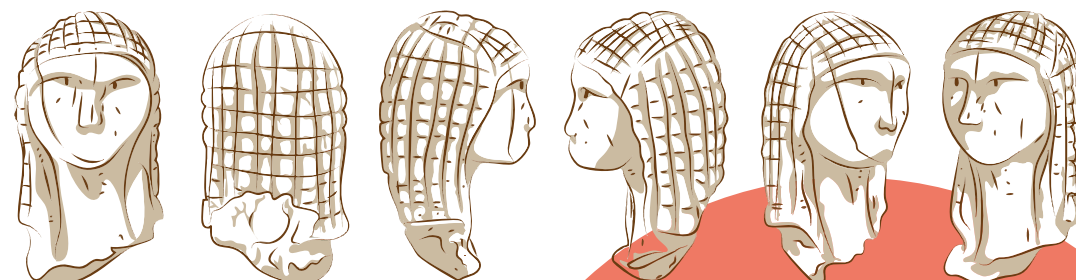
● Visite de LA PRÉFECTURE DES LANDES (découvrir l'histoire et les trésors de ce bâtiment construit au XVIII^{ème} siècle)

● Visite guidée des ARÈNES DE POMAREZ

● CHÂTEAU DE BACHEN (40800 Du-hort-Bachen) À seulement sept kilomètres d'Eugénie-les-Bains, le Château de Bachen se dresse dans toute la noblesse de son XVIII^{ème} siècle. Classé Monument Historique, il fut jadis le siège d'une ancienne baronnie. Aujourd'hui, il demeure la maison de la Famille Guérard, qui y veille avec passion et l'âme de mille projets.



● BRASSEMPOUY : Visite du site archéologique, du musée, sur réservation obligatoire



Brassemppouy La Dame à la Capuche

● Découverte du MOULIN DE LA GOUAOUGUE à Larbey

● MUSÉE DE L'HYDRAVIATION à Biscarosse

● SORDE L'ABBAYE : Déambulation libre avec accès à l'ensemble du site (mosaïques antiques, ancienne église)



● Découvrez «BELLE ALLIANCE». La maison landaise de la journaliste et romancière Christine de Rivoyre, située à Onesse-Laharie, ouvre exceptionnellement ses portes au public à l'occasion des Journées européennes du Patrimoine. Visites guidées uniquement. Réservation obligatoire. Nombre de places limité. L'exposition «les héroïnes de Christine de Rivoyre» sera visible pendant le week-end des JEP 2025.

● Moliets et Maa. visite guidée de la CHAPELLE SAINT LAURENT abbatiale, bâtiments monastiques)

La liste complète offre des découvertes pour tous les goûts ! Consultez l'agenda des événements pour préparer vos prochaines sorties scanner le QR code ou <https://www.tourisme-landes.com/preparer-mon-sejour/agenda/agenda-landes/journees-du-patrimoine/>





TASTET

Cheminées ♦ Poêles ♦ Inserts

CHEMINÉES TASTET

57, route de Tercis
40100 DAX
Tél. : 05 58 56 00 56

TASTET SCAN-LINE

2228, av. de la résistance
40990 Saint-Paul-lès-Dax
Tél. : 05 58 57 93 08

Instagram @tastet_chiminees
Facebook @chemineeastastet



www.cheminees-tastet.fr